

キムムッチ



韓国風海苔ふりかけです。ご飯にかけて食べてください。にんにくは、チューブのもので大丈夫です。

《調理のポイント》

調味料を入れたあとは焦げやすいので、火加減に注意し、よく混ぜながら炒めてください。

◇材料（のり10枚分）◇

- ・ のり 10枚
（きざみのり30gでもOK）
- ・ ごま油 大さじ3
- ・ にんにく 小さじ2
（すりおろしたもの）
- ・ しょうゆ 大さじ4
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 白ごま 大さじ3
- ・ 一味唐辛子 少々

◇作り方◇

- ① のりは1cm角に切ります。
- ② フライパンを中火で熱し、ごま油を入れます。
- ③ 弱火にし、にんにくを入れて香りが出るまで炒めます。
- ④ のりを入れて、じっくり炒めます。
- ⑤ 砂糖としょうゆで味付けし、弱火でじっくり炒めます。
- ⑥ 白ごまを加え、さらに炒めます。
- ⑦ 仕上げに一味唐辛子を入れます。
- ⑧ ごはんにかけて食べてください。